

9月



食農だより

れんりの子

No.6

令和4年8月29日発信

『食農だより』は子どもたちの健康な心と体作りのお手伝いとして、「食育」と「こどものうえん」の情報を発信するお便りです。れんりの子では「食農」を保育の中に位置づけ生活体験、自然あそびを通して子どもたちの生きる力を育んでいきます。

9月のねらい

毎月、年齢ごとにねらいを立てて食育に取り組めます！

- 0歳児：いろいろな食べ物を見る、触る、味わう経験を通して自分で食べようとする
- 1歳児：旬の野菜や果物などの美味しさを知り、食材に関心をもち、食具を使って食べる
- 2歳児：友達と楽しく食事ができる
- 3歳児：できるだけ多くの食べ物や料理を味わう中で、食材の色や形、食感の違いに気づく
- 4歳児：身近な食材を使って調理を楽しみ、自分の体に必要な食品の種類や働きを知る
- 5歳児：食事の準備から後片付けまで自分から関わり、栄養バランスを考慮した食事を摂ろうとする



こどものうえんより

2年前、半年後に開園を控え、園長と主任が連理農園のじいじ達に協力してもらい、「こどものうえん」の畑作りに精を出していました。鍬や耕運機で耕しても耕しても石（こどものうえんの周りを囲んである大きな石もこの畑から出てきた石）がゴロゴロ出てくるし、赤土なので雨が降ればどろどろになり、天気になればそれが硬い粘土のような塊になる、痩せている土地で作物が育ちません。化学肥料や消毒を使わないと決めていたので舞茸屋さんから、きのこの菌を植え付け、栽培した後の床（とこ）を購入し、それを肥料として土地に栄養を与えていきました。三方原台地と言えば、徳川家康と武田信玄が戦った三方原合戦が有名な話ですが、その後、たくさんの方が荒れた草むらを農地へと開拓していきました。そして、川のない台地に用水（三方原用水）を引き（金原明善氏）、土壌にあったじゃがいもや大根、お茶を栽培していったのです。三方原馬鈴薯は全国でも知られていますが、その苦労といったら並大抵のものではなかったと推測します。

開拓から2年、こどものうえんもたくさんの野菜が収穫できるようになりました。子ども達と職員の毎日の水やりや草取りの努力、そして、子ども達を応援し収穫を共に喜んでくださる保護者の皆さんのおかげです。9月3日の奉仕活動でも、畑の草とりや冬の野菜のうね作りなどのお手伝いをお願いします。どんな食べ物でもいろんな人が携わって育っています。それを知っていると知らないのでは、大切さの重さが変わってきますね。三方原台地で生活している私達は、次世代に開拓者達の存在を語り伝える義務があるのではないのでしょうか。そして、子ども達にも大変さを感じる農作業を体験させることも大きな意味があると思っています。 食農係

SDGs

9月下旬に園長が気賀小学校の児童に、れんりの子で取り組んでいるSDGsのひとつ『食品ロスへの取り組み』についての話をすることになりました。生活環境により保育園児も意識して食べ物を大切にすることができるようになるのです。ご家庭でも楽しい団らんのひと時に「もったいない」の話をしてみてくださいね。



台所より

日中はまだ暑さの残る日もありますが、朝夕の風は秋の気配を感じるようになりました。夏の日差しをいっぱい浴びた子ども達は遅く、一回り大きくなった感じがします。同時に夏の疲れも出る頃です。生活リズムを乱さないようにバランスの良い食事をこころがけて秋を楽しみましょう。

厚生労働省では、毎年9月1日から9月30日までの1ヶ月を「食生活改善普及運動」の期間と定めています。令和4年度の食生活改善普及運動は「食事をおいしく、バランスよく」を基本テーマとし、「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合の増加」「野菜摂取量の増加」「食塩摂取量の減少」及び「牛乳、乳製品の摂取週間の定着」に向けた取り組みについて、更に強化するため全国的に展開するものです。

バランスのいい食事とは、主食（ごはん、パン、麺類）、主菜（肉、魚、卵、大豆製品など）、副菜（野菜、きのこ、海藻など）が揃った食事を心掛けることで体に必要な栄養素を不足なく摂る食事のことを指します。そして、1日1～2回牛乳・乳製品と果物を摂り、減塩を意識することが大切です。毎日の食事をバランスよく食べる！それが健康につながる第一歩です。

9月9日の園のお月見会では給食で「お月見うどん」おやつで「お月見蒸し芋」を提供します！

栄養士